Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 18 al 22 de Febrero

LUNES 18



PENCAS DE SALMÓN CON ACEITE DE CEBOLLINO

MARTES 19



ENSALADA DE PASTA Y CODILLO CON FRUTOS SECOS

MIÉRCOLES 20



DORADA CON BUÑUELOS DE PATATA Y MANTEQUILLA

JUEVES 21



CARILLAS CON ESPINACAS

VIERNES 22



BOCADO DE LA REINA CON PURÉ DE MANZANA

Pencas de salmón con aceite de cebollino

1 Quitar los hilos



RETIRA las pencas, quítales los hilos y trocéalas (en trozos de 6 cm. de largo). Ponlas a cocer en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 12-15 minutos. Refresca, escurre y reserva.

Cocinar las verduras 2



CREMA: trocea puerros y patata y rehoga. Cubre con agua, sazona y deja cocer 12-15 minutos. Escurre y reserva el caldo. Tritura las verduras con la batidora eléctrica (añade un poco de caldo si queda muy espeso). Cuela (con ayuda de un colador) y reserva.

3 Picar el cebollino



ACEITE de cebollino: pica el cebollino e introdúcelo en un cuenco. Añade un buen chorro de aceite y tritura con la batidora eléctrica. Cuela (con ayuda de un colador) y reserva el aceite.

Freír las pencas 4



CORTA el salmón como las penca. Sobre un trozo de penca, pon uno de salmón y otro de penca. Repite con todos los trozos. Pásalos por harina y huevo batido y fríelos. Escurre y sirve 3 montoncitos de crema y encima las pencas con las huevas y cebollino.

El consejo de KARLOS

✔ La acelga se estropea en la nevera, aunque algunas aguantan unos cuatro o cinco días dentro de un plástico sin cerrar. Se puede cocinar de muchas maneras, desde al vapor a salteadas y acepta la mayoría de las especias.



LUNES 18/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 8 hojas de acelga hermosas
- 2 puerros
- 1 patata
- 250 gr. de salmón ahumado en lonchas
- 50 gr. de huevas de salmón
- harina y huevo batido (para rebozar)
- agua
- 1 manojo de cebollino
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Ensalada de pasta y codillo con frutos secos

1 Quitar la grasa



PON el codillo en una bandeja de horno, moja con aceite y hornea a 200º C 30 minutos. Deja templar. Quítale la piel y haz tiras. Reserva la piel. Separa la carne del hueso, retira las grasas y trocea la carne en daditos. Reserva.

Elaborar el aliño 2



ALIÑO: añade a la mahonesa 3-4 cucharadas de agua para aligerarla un poco y con la varilla mezcla bien. Introduce la mostaza y mezcla hasta que esté todo bien ligado. Reserva.

3 Hacer la ensalada



EN agua hirviendo y sal, pon a cocer la pasta 10-12 minutos. Escurre, reserva. Lava la manzana, quítale el corazón, córtala con la piel y añade al cuenco. Agrega el codillo, el maíz, la mahonesa (al gusto) y mezcla bien todo.

Freír los frutos secos 4



PICA nueces y échalas en una sartén con aceite. Añade las pipas y dora. Introdúcelos en el cuenco de la ensalada y mezcla. Sirve la ensalada en un lado del plat con los canónigos aliñados. Adorna con las tiras de la piel del codillo.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Es preferible consumir el maíz dulce fresco el mismo día de su adquisición, en caso contrario, se podrá conservar en el frigorífico durante tres días aproximadamente.**



MARTES 19/2/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 150 gr. de pasta
- 1 codillo de cerdo (cocido)
- 1 manzana
- 50 gr. de canónigos
- 2 cucharadas de maíz (cocido)
- 1 cucharada de nueces (peladas)
- 1 cucharada de pipas de calabaza (peladas)
- ½ vaso de mahonesa
- ½ cucharada de mostaza
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Dorada con buñuelos de patata y mantequilla de hierbas

1 Preparar la mantequilla

MANTEQUILLA: ablanda 250 gr. Añade zumo de medio limón, chalota, un diente de ajo y cebollino. Mezcla. Añade perejil picado, sal y pimienta negra. Mezcla y pon en film, y haz un rulo. Mete en el frigorífico unos 15 min. Trocea y reserva.



Pelar las patatas 2



PURÉ de patata: pon a cocer la patata en una cazuela con agua hirviendo y sal. Deja templar, quítale la piel y pásala por el pasapurés. Reserva.

3 Hacer los buñuelos

BUÑUELOS: pon 125 ml. de agua con sal a fuego . Añade 60 gr. mantequilla. Retira y agrega 60 gr. de harina, remueve en fuego suave. Deja que se temple, añade huevos y bate. Agrega el puré y liga todo. Con dos cucharillas haz bolitas y fríelos.



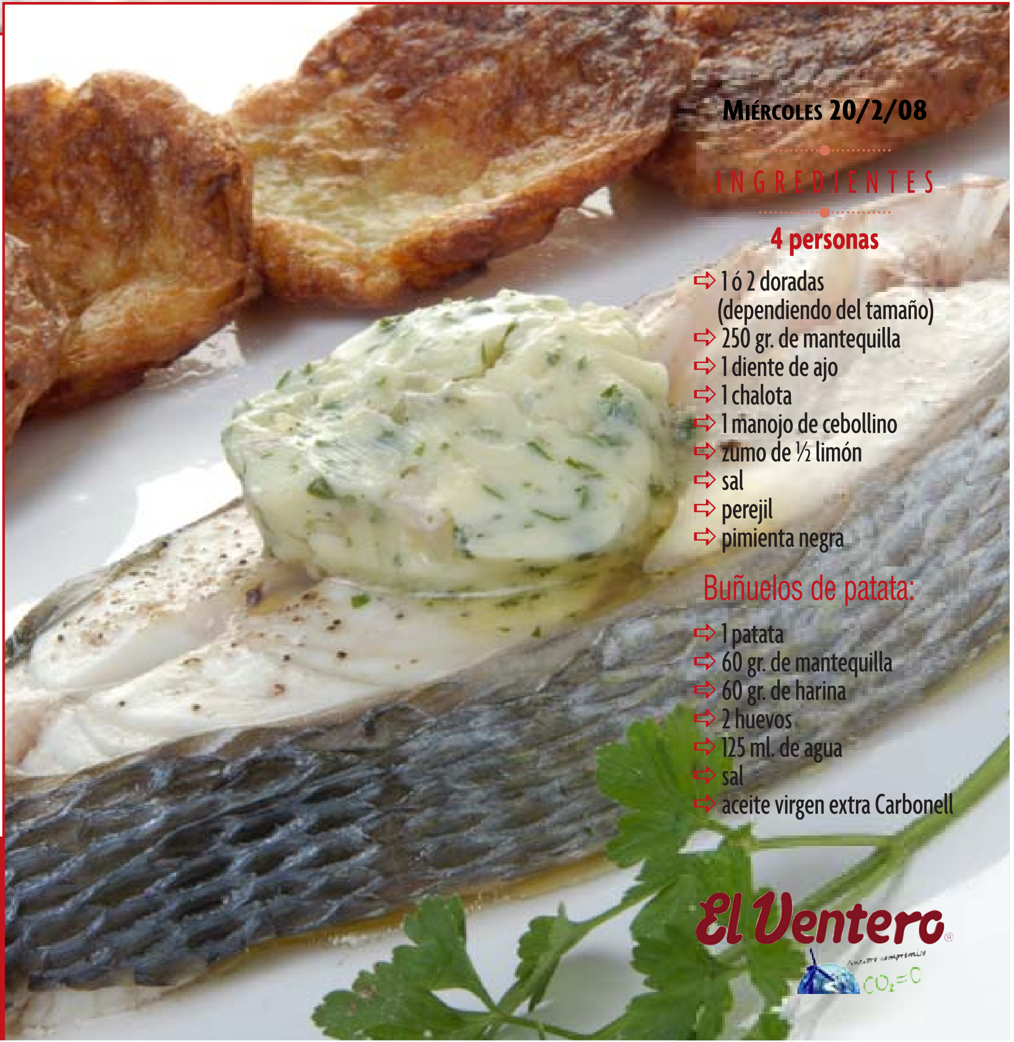
Cocinar el pescado 4



PON a cocer agua y sal, y añade unas ramitas de perejil. Pon encima el accesorio para cocer al vapor. Corta la dorada en 4 rodajas y colócalas en el accesorio del vapor. Deja cocinar 7-8 minutos. Sirve una ración y encima una porción de mantequilla.

El consejo de KARLOS

✔ **El cebollino resulta excelente para incluirlo en ensaladas verdes y de tomate, en sopas, en bocadillos de crema de queso y en patatas hervidas aliñadas con yogur.**



MIÉRCOLES 20/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 ó 2 doradas (dependiendo del tamaño)
- 250 gr. de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1 chalota
- 1 manojo de cebollino
- zumo de ½ limón
- sal
- perejil
- pimienta negra

Buñuelos de patata:

- 1 patata
- 60 gr. de mantequilla
- 60 gr. de harina
- 2 huevos
- 125 ml. de agua
- sal
- aceite virgen extra Carbonell

Carillas con espinacas

1 Poner las carillas



PON las carillas a remojo de víspera.
Escurre el agua y colócalas en la olla rápida.

2 Cocinar las verduras



PICA puerro, cebolla, zanahoria y patata, y añade. Agrega 2 hojas de laurel y un pimiento choricero. Cubre con agua, sazona, coloca la tapa y cocina (al 1) durante 12 minutos a partir de que empiece a salir el vapor.

3 Sacar la carne



RETIRA el pimiento choricero (cuando se pueda abrir la olla), quítale la carne y májala en el mortero. Pica dos dientes de ajo y añade al mortero. Vierte un chorrito de aceite, mezcla y maja. Agrega a las carillas y remueve.

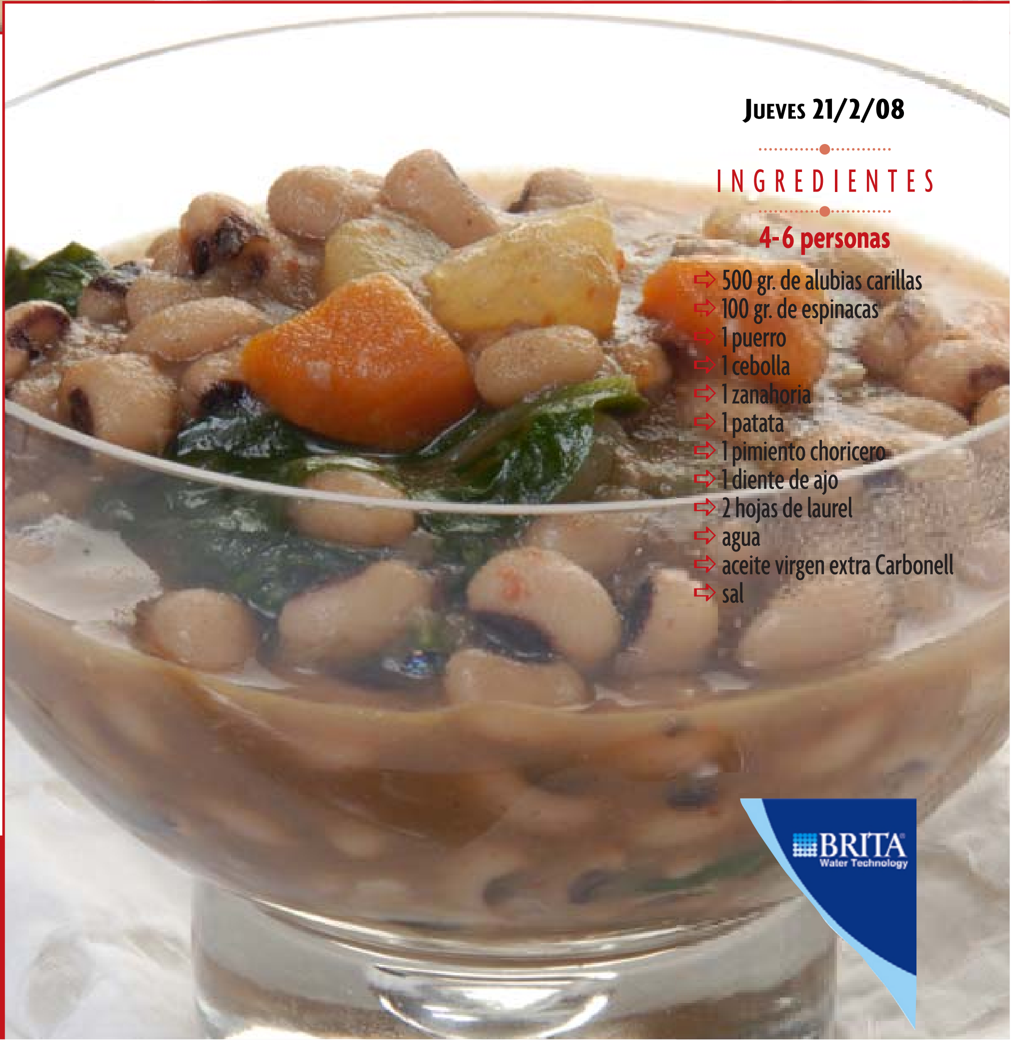
4 Cocer las espinacas



INTRODUCE las espinacas a la olla rápida y deja cocinar durante 4 minutos a fuego suave. Retira las hojas de laurel y sirve las carillas en plato hondo.

El consejo de KARLOS

✔ A la hora de elegir las espinacas en el mercado, debemos fijarnos que las hojas tengan un color verde intenso y sean parejas, y que no estén marchitas.



JUEVES 21/2/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 500 gr. de alubias carillas
- 100 gr. de espinacas
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 1 pimiento choricero
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de laurel
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Bocado de la reina al ajillo con puré de manzana

1 Macerar las tiras de carne



CORTA la reina en tiras. Vierte un chorro de aceite y colócalas encima. Píngalas. Pela y lamina 2 dientes de ajo y échalos por encima. Deja macerar la carne 10-20 minutos para que coja más sabor.

2 Freír la carne



DORA los dos dientes de ajo laminados que has utilizado para macerar la carne. Añade unas ramitas de romero a la sartén, sazona la carne y fríela a fuego fuerte (no freír mucho la carne). Reserva el jugo con el romero.

3 Cortar las manzanas



PURÉ de manzana: lava 3 manzanas, quítales el corazón y córtalas (con piel). Pon a cocer en un cazo con medio vaso de agua, 4-6 minutos. Tritura con un tenedor, cuela con la ayuda de un colador y reserva el puré.

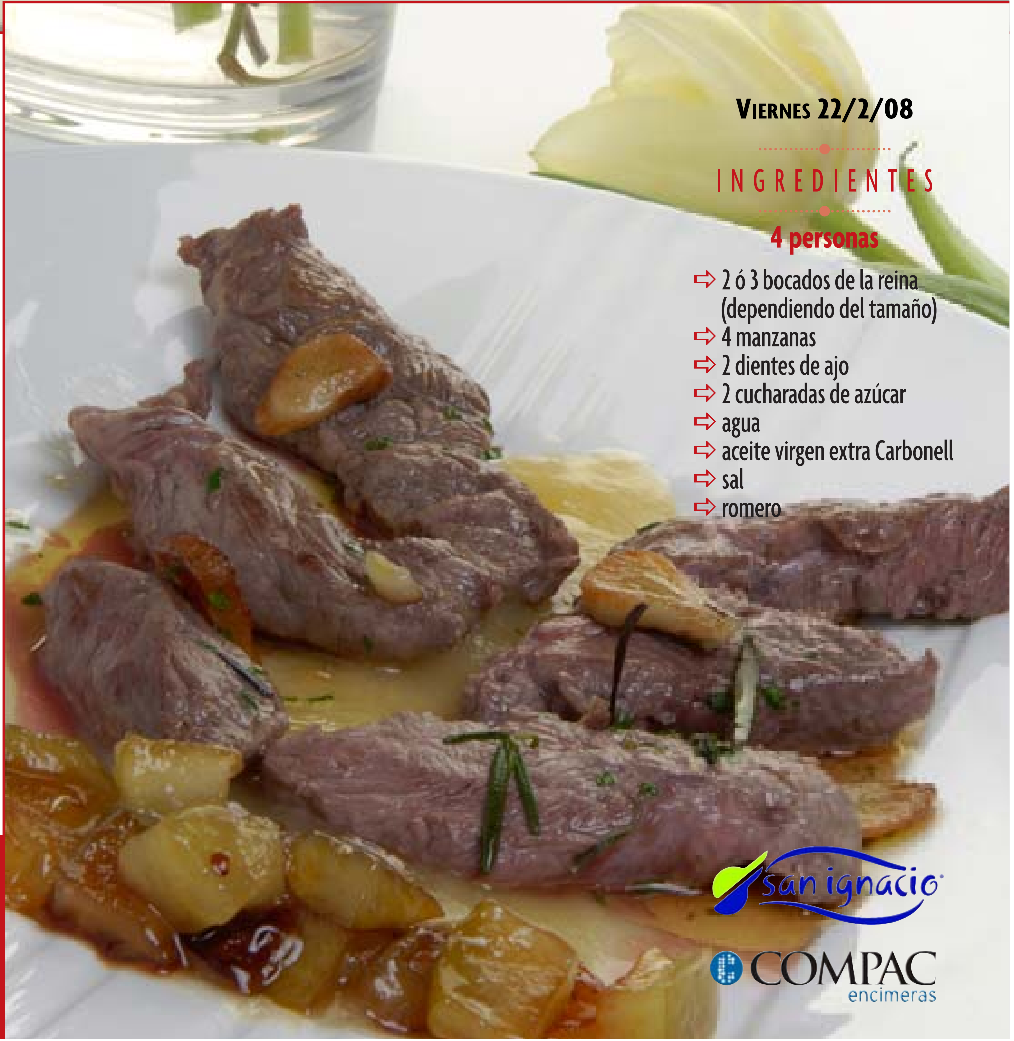
4 Hacer el puré



LAVA otra manzana, quítale el corazón y córtala (con piel). Echa azúcar, 1 gota de aceite y la manzana. Deja cocinar a fuego suave. Sirve el puré en un lado de la fuente y encima los daditos de la manzana. En el otro, la carne con jugo y romero.

El consejo de KARLOS

✔ La madurez de las manzanas se comprueba cogiéndolas por el centro y aplicándoles una ligera presión, si la carne es firme o la piel sólo se arruga ligeramente, está en su mejor punto. La pulpa siempre debe ser firme y aromática.



VIERNES 22/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 2 ó 3 bocados de la reina (dependiendo del tamaño)
- 4 manzanas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de azúcar
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- romero